

Guía para

Cuidadores que trabajan

Durante la transición de regreso a clases

A medida que se acerca el nuevo año escolar, gestionar las exigencias del trabajo y la vida familiar puede resultar abrumador para padres, cuidadores y tutores. En esta guía encontrarás estrategias prácticas para ayudarte a dar prioridad a tu bienestar mental durante este periodo de transición. El uso de estas técnicas también servirá para ayudar a tu hijo a manejar el estrés.

Si tú o tu hijo están pasando por una condición de salud mental, las transiciones pueden ser especialmente difíciles, ya que tienes que esforzarte por mantener tu salud mental o la de tu hijo, además de hacer los cambios necesarios durante el periodo de transición. Planificar con antelación puede hacer que la transición sea mucho más sencilla y que todos se mantengan saludables.

Consejos para gestionar el estrés:

1. Establece una rutina:

- a. Juntos, creen un calendario familiar. Reserva tiempo para llevar a tus hijos a la escuela, actividades extracurriculares y eventos familiares.
- b. Explora apps que te permitan organizar tus tareas por orden de prioridad y controlar tus pendientes del hogar.
- c. Organiza tu día de manera que puedas compartir tiempo con tu familia y amigos. Puede ser tan simple como leerles a tus hijos antes de dormir o enviarle un mensaje a un amigo durante el almuerzo contándole sobre tu día.
- d. Si tú o tu hijo tienen una condición de salud mental, mantener la rutina es especialmente importante. Mantente al día con tu plan de tratamiento y acude a tus consultas de manera regular.

2. Practica el autocuidado:

- a. Incluye planes de autocuidado en tu agenda diaria para recargarte y mantenerte resiliente. Puede ser actividad física, meditación o hacer algo que disfrutes, pero también date esos pequeños espacios para ti.
 - i. Escucha un podcast o tu música favorita.
 - ii. Disfruta de tiempo solo para ti, ya sea en el coche o en la ducha.
 - iii. Puedes probar con una caminata diaria o regalarte pequeños momentos de calma, como tomar una taza de té en silencio por la tarde o hacer respiraciones profundas en el coche antes de entrar a tu hogar.

3. Establece expectativas realistas:

- a. Presta atención a aquello que sí puedes controlar y a los espacios donde podrías pedir ayuda. Cuando te pones expectativas realistas, te resulta más fácil enfocarte en lo que sí puedes hacer, en vez de en lo que parece fuera de tu alcance.
 - i. Redacta tres objetivos razonables que te gustaría cumplir durante la transición, tanto en lo laboral como en lo personal, con la flexibilidad de adaptarlos si es necesario.

Búscate una red de ayudantes

1. En el trabajo:

- a. Informa a tu empleador sobre tus responsabilidades familiares y de los ajustes que pueden ser necesarios durante la transición.
- ii. Discute la idea de compartir las responsabilidades laborales con tus compañeros para que puedan ayudarse entre sí.
- iii. Mantén una conversación con tus gerentes acerca de la próxima transición temporal y explica con claridad las expectativas.

2. En casa:

- a. Establece un espacio cada semana para tratar los horarios, las responsabilidades y cualquier preocupación, asegurándote de que todos tengan la oportunidad de expresar lo que piensan y se sientan apoyados.
 - i. Haz saber a cada miembro de la familia la importancia de su papel en la transición, cómo pueden ser útiles y establece expectativas claras.

3. En la escuela:

- a. Mantén una charla con el maestro de tu hijo para aclarar las expectativas y fortalecer la asociación entre padres y maestros.
 - i. Estate pendiente de las noches de “Conoce al maestro” antes de que inicie la escuela o al comenzar el nuevo ciclo escolar.
 - ii. Si no dispones de tiempo para encontrarte con el maestro de tu hijo, mandar un correo electrónico introductorio también puede ayudar a desarrollar una relación.
- b. Considera la posibilidad de hablar de los Programas Educativos Individuales (PEI) con la escuela si tu hijo necesita apoyo adicional en el aula.
 - i. Encuentra más información en el sitio web de NAMI.

4. En tu comunidad:

- a. Conecta con otros padres o grupos de apoyo para compartir experiencias y obtener valiosos puntos de vista.
 - i. Forma parte de un grupo de transporte compartido (carpool) con padres y cuidadores en los que confíes.
 - ii. Preséntate a otros padres en las reuniones de padres y profesores.
 - iii. Participa en grupos en línea para padres de tu área o sigue cuentas sobre crianza en las redes sociales que prefieras.

Guía para

Cuidadores que trabajan

Durante la transición de regreso a clases

Hacer más tiempo:

1. Explora modalidades de trabajo flexibles:

- Considera opciones de trabajo flexible, como teletrabajo u horarios modificados, para ajustarte a los horarios escolares.
 - Si tu trabajo no permite flexibilidad, pregunta en la escuela de tu hijo si ofrecen programas de cuidado antes o después de clases.
 - Comparte el transporte con otros padres y cuidadores de confianza.

2. Delega responsabilidades:

- Escoge una tarea de la casa para compartir con un miembro de la familia o con los hijos mayores, de manera que se reduzca la carga y se fortalezca el trabajo en equipo.
 - Investiga aplicaciones de organización diaria o consigue una pizarra.
 - Crea un sistema de recompensas para motivar a los niños a participar (para que puedan ganar actividades, dinero, privilegios, etc.).

3. Técnicas de manejo del tiempo:

- Las técnicas que ahorran tiempo pueden hacer una gran diferencia en tu programación.
 - Intenta planificar y preparar tus comidas para que la semana transcurra sin contratiempos.
 - Explora el método de apilar hábitos para trabajar de manera más eficiente.
 - Prepara la ropa para el día siguiente antes de acostarte cada noche.

Afrontar el cambio:

1. Acepta la adaptabilidad:

- Reconoce que las transiciones pueden ser desafiantes, pero también brindan oportunidades para el crecimiento y desarrollo. Sé amable contigo mismo y permite que tus emociones se expresen.
 - Es normal sentir culpa, frustración, irritación, tristeza y otras emociones durante el proceso de transición.

2. Destaca los aspectos positivos:

- Haz una lista de los beneficios de volver a la escuela.
 - Para tus hijos, los beneficios pueden ser sus avances en el aprendizaje, más tiempo socializando con amigos y menos exposición a las pantallas.
 - Los beneficios que puedes obtener incluyen un horario más organizado o un ahorro en los costos de cuidado infantil.

3. Busca ayuda profesional:

- Si el estrés te resulta insopportable, evalúa la posibilidad de acudir a un profesional de la salud mental para recibir apoyo extra.
- Si tú o tu hijo están enfrentando una condición de salud mental, tal vez encuentres útil aumentar la regularidad de las visitas a los proveedores o trabajar en conjunto con ellos para planificar esta transición.
- Consulta los recursos de NAMI para obtener más información sobre cómo encontrar un terapeuta.
 - Opciones de tratamiento de la salud mental*
 - Identidad y dimensiones culturales al buscar atención**
 - Cómo encontrar asistencia para tu hijo***

Recuerda que está bien si sientes emociones encontradas sobre el cambio de horario de tu hijo. Si bien puede parecer que este es un gran cambio para tu hijo, también lo es para ti. Si aplicas estas estrategias y te enfocas en cuidarte, podrás afrontar esta etapa con seguridad y resiliencia.

Recursos adicionales:

- Grupos locales de apoyo a los padres
- Programas de asistencia al empleado (PAE)
- Comunícate con tu empleador para obtener más información sobre este recurso.
- Línea de ayuda de NAMI
- Recursos de YYA para padres



*<https://helplinefaqs.nami.org/category/62-mental-health-treatment>

**<https://helplinefaqs.nami.org/category/293-identity-cultural-dimensions>

***<https://helplinefaqs.nami.org/category/5-basic>